DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS
EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA 5 - MASCULINO

DIA 1

PERNAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

ABDUÇÃO C/ ELÁSTICO + ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ ELÁSTICO	4X15
AGACHAMENTO BÚLGARO C/ PESO DO CORPO, OU HALTER OU BARRA	4X12
AGACHAMENTO COM BOLA	4X12
HACK COM BARRA OU ELÁSTICO NA BOLA	4X12
FLEXÃO NÓRDICA	4X12
PANTURRILHAS EM PÉ UNILATERAL	10X ATÉ A FALHA E SEM DESCANSO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF-050453/P-SP

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA 5 - MASCULINO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 2

PEITO / COSTAS

	PULLDOWN C/ ELÁSTICO + BARRA FIXA PEITO (USAR ELÁSTICO)	4X12
	REMADA CURVADA C/ ELÁSTICO OU BARRA PRONADO	4X12
	REMADA UNILATERAL C/ ELÁSTICO	4X15
	REMADA SENTADO	4X15
	PARALELAS	10X10
	FLEXÕES DE BRAÇOS NO SOLO (SUSPENDER PÉS NO BCO) OU SUPINO INCLINADO	5X ATÉ A FALHA C/ 30S DE INTERVALO
	FLEXÕES DE BRAÇOS NO SOLO	5X ATÉ A FALHA C/ 30S DE INTERVALO
	ELEVAÇÕES DE PERNAS SENTADO NO BCO	4X20
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO OU CHÃO + PRANCHA ABDOMINAL	5X 50 5X 2MIN

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - 050453/P-SP

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA 5 - MASCULINO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 3

BRAÇOS/ OMBROS

	ELEVAÇÃO FRONTAL PRONADA C/ ELÁSTICO + ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER OU ELÁSTICO	4X15
	REMADA EM PÉ PEGADA NEUTRA C/ ELÁSTICO + DESENVOLVIMENTO SENTADO C/ ELÁSTICO	4X15
	CRUCIFIXO INVERSO C/ HALTER	4X15
	TRÍCEPS CORDA C/ ELÁSTICO	4X ATÉ A FALHA
	TRÍCEPS FRANCÊS	4X ATÉ A FALHA
	ROSCA DIRETA C/ ELÁSTICO	4X ATÉ A FALHA
	ROSCA CONCENTRADA C/ HALTER	4X15
	ELEVAÇÕES DE PERNAS SENTADO NO BCO	4X15
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO OU CHÃO + PRANCHA ABDOMINAL	4X50 4X 2MIN

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 4

REPETE DIA 1

DIA 5

REPETE DIA 2

DIA 6

REPETE DIA 3

DIA 7

DESCANSO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - 050453/P-SP

60 DIAS PROJETO